

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>						
<b>1. Przedmiot</b> Wychowanie fizyczne						
<b>2. Wydział Nauk Ekonomicznych</b>						
<b>3. Kierunek studiów</b> Bezpieczeństwo Narodowe						
<b>4. Poziom kształcenia</b> studia pierwszego stopnia						
<b>5. Liczba punktów ECTS</b> 0						
<b>6. Liczba godzin w semestrze</b>						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	30	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-
<b>7. Język wykładowy</b> polski						
<b>8. Wykładowca</b> mgr Marcin Ślósarski / m.slosarski@dyd.akademiabialska.pl						
<b>INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>						
<b>9. Wymagania wstępne</b>						
Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.						
<b>10. Cele przedmiotu</b>						
C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych.						
C2 Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej.						
C3 Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.						
<b>11. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych</b>						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
<b>WIEDZA</b>						
EU01	Ma zaawansowaną wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i aktywnym spędzaniu czasu wolnego, zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.				K_W03	
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>						
EU02	Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe.				K_U15	
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>						
EU03	Ma świadomość ważności ciągłego pielęgnowania sprawności fizycznej, prowadzenia aktywnego stylu życia i jego wpływu na zdrowie własne i innych.				K_K07	
<b>12. Treści programowe</b>						

**Forma zajęć – ćwiczenia.**

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:

Semestr I)

- 1) wspinaczka – bezpieczeństwo, technika wspinania, rodzaje i techniki asekuracji;
- 2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną;
- 3) tenis stołowy.

Semestr II

- 1) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę;
- 2) gry i zabawy rekreacyjne;
- 3) atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking.

**13. Narzędzia/metody dydaktyczne**

1. Pokaz i objaśnienie.
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.
3. Komputer, Internet (przy wprowadzeniu zajęć w formie zdalnej).

**14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )**

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.
3. Obecność na zajęciach.
4. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący.

**15. Obciążenie pracą studenta**

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2. Nakład pracy studenta	0
suma	60
liczba punktów ECTS	0

**16. Literatura**

Literatura podstawowa:

1. Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce, t. 8, P. Makar, D. Skalski, A. Pęczak-Graczyk, AWFIS im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2021.
2. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.
3. Nordic walking w teorii i praktyce / pod red. Grzegorza Godlewskiego, Anny Bodasińskiej ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia, 2014.

Literatura uzupełniająca:

1. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.
2. A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective. Jay Schulkin, New York : Columbia University Press. 2016.

**17. Formy oceny – szczegóły**

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący.

<b>18. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Informacja, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp. - udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć - zajęcia odbywają się w hali sportowej, siłowni, Sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni.
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) - zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) - terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.